

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 2 กันยายน 2566

เรื่อง การทรงอารมณ์เมตตาอัปमानาน

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม รู้สึกสัมผัสได้ถึง ทั่วร่างกายของเรา เมื่อรู้สึกตัวทั่วพร้อมแล้ว ก็กำหนด ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางจิตใจ ปล่อยวางจิตใจ เหลือแต่เพียง ความเบา ความสงบ ปล่อยวางทุกอย่าง ส่วนหยาบที่สุดก็คือ ร่างกาย ส่วนละเอียดคือ ความคิด ความรู้สึก การปรุงแต่ง ปล่อยวางทั้งร่างกายทั้งจิตใจ ปล่อยวางอาการ ทางกายทั้งหมด แยกกายแยกจิต เหลือเพียงสติที่กำหนดรู้ในความสงบ จดจ่ออยู่กับความรู้สึกที่เบาสบาย สติจับลมหายใจที่เป็นเหมือนกับแพรวไหม พลุผ่านเข้าออก ละเอียดเบาสบาย ลมหายใจที่ละเอียดที่เบา ยิ่งเบายิ่งละเอียด จิตยิ่งเบายิ่งสงบสุข จากลมหายใจในอานาปานสติ ลมที่จับ ลมที่สัมผัส ลมที่ผ่านเข้าออกในกาย กลายเป็นปราณ กลายเป็นพลังชีวิต ลมหายใจ ในอานาปานสติ เมื่อเรากำหนดให้เห็น กระแสลมหายใจเป็นประกายระยิบระยับ แพรวพราว เป็นเหมือนกับกากเพชร พลุผ่านตลอดสายเข้าออกภายในกายของเรา จากลมหายใจในอานาปานสติ ก็กลายเป็นกระแสลม ลมหายใจเป็นปฏิกาย เป็น เกิดแก้วเป็นประกายพริก พลุผ่านเข้าออกภายในกาย จิตสงบจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่เป็นปฏิกาย ที่เป็นกลิ่นลม ลมหายใจยิ่ง เข้าถึงความสงบ ความละเอียด ลมหายใจที่เป็นปฏิกายนิมิตที่เป็นประกายพริก ที่เป็นแพรวไหม ยิ่งนำพา ให้จิตเข้าถึงความ เป็นทิพย์ เข้าถึงอภิญญาจิต จดจ่อทรงอารมณ์อยู่กับลมหายใจที่เป็นทิพย์ ที่เป็นประกายพริก ที่มีความสว่างไสว แพรวพราว ลมหายใจผ่านเข้าออก สติกำหนดรู้ในลม ในนิมิต ที่เห็นลมเป็นแพรวไหม ละเอียดระยิบระยับ สติรู้ในอารมณ์ความเบา ความ ละเอียด ความสบาย ความสุข ทรงอารมณ์ ทรงสภาวะ จดจ่ออยู่กับความสงบ กำหนดน้อมจิตพิจารณาต่อไป จิตเราเข้าสู่ ความสงบ เข้าถึงอารมณ์สบาย เข้าถึงลมสบาย ลมปราณสัมผัสจิตใจ ยิ่งอานาปานสติลมหายใจที่เรากำหนด มีความเบา มีความละเอียด อารมณ์จิตเรายิ่งเข้าถึงสมาธิ เข้าถึงความสงบ เข้าถึงฉานสมาบัติ ความเป็นทิพย์ได้สูงขึ้น อยู่กับความสงบ ให้จิตของเราได้กำหนด ได้เรียนรู้ ให้จิตเราได้พักอยู่กับความสงบ ความเบา ความละเอียด ความสว่าง ความผ่องใสของจิต จากลมหายใจที่ปรากฏ ความเบาความละเอียด จิตเข้าถึงความสงบ บางคนลมหายใจละเอียดจนเข้าสู่สภาวะที่ลมสงบระยับ ดับลง เข้าถึงฉาน๔ บางคนคือลมหายใจละเอียดเหลือเพียงแค่นิดเดียว เข้าถึงฉาน๓ บางคนลมหายใจละเอียดเบาสบาย แต่ยังไม่ หอดยาวจับอาการได้อยู่เข้าถึงฉาน๒

เรากำหนดรู้ในลม ลมหายใจที่กำหนดเป็นสมณะ และในขณะที่เดียวกัน ในอานาปานสตินั้น สามารถเดินวิชา เดินจิตจากอานาปานสติ คือสติกำหนดรู้ในลมหายใจกระทบจุดเดียวเข้าออก มาเป็นการกำหนดรู้ลมตลอดสาย เห็นกระแส ของลม กลั่นลมให้เป็นปราณ เป็นพลังชีวิต ฟอกธาตุชั้น๕ เยียวยาชั้น๕๕ เสริมเติมพลังชีวิตในกายเนื้อ จากอานาปานสติก็ เดินพัฒนาเข้าสู่ปราณ จากปราณเมื่อไรก็ตามที่กำหนดเห็นเป็นเพชรประกายพริก คือเห็นภาพนิมิต เห็นภาพในจิต จินต ภาพเห็นเป็นเพชรประกายพริก เป็นละอองระยิบระยับ ลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวไหม ระยิบระยับ พลุผ่านเข้าออกในกาย อานาปานสติของเราที่เดินเคลื่อนก้าวเข้าสู่ กลิ่นลม ภาษาพระท่านก็เรียกว่า วาโยกลิ่น วาโยกลิ่นนี้ก็เริ่มเข้าสู่บาทฐาน ของอภิญญาจิต เวลาที่ใช้โบราณ เราก็จะเคยได้ยินมาว่า เสกเป่า เสกเป่าก็คือ การใช้กำหนดลม ผู้ที่จะกำหนดลมในการ เสกเป่าได้ก็ต้องทรงสมาธิ จิตมีความจดจ่อ ในขณะที่เป่า จะเป็นการเป่ายันต์ก็ดี เป่าคาถาก็ดี ถ้าเป็นวิชาตามมาตรฐาน โบราณท่านก็จะให้กำหนด แต่โบราณจะมีการฝึก การเขียนอักขระ เขียนยันต์ ศึกษาอักขระ อักขระขอมบ้างตัวขอม ถือว่า อักขระนั้นมีความศักดิ์สิทธิ์ เวลาเป่าที่กำหนดเห็นลมของเรานั้นเป็นประกายพริกสว่าง ลมที่เป่านั้นเป็นแสงสว่าง พร้อมกับมี อักขระ คืออักขระคาถา ตัวคาถาออกไปพร้อมกับการเป่าของเราคือ เป่าตัวอักขระเห็นในจิต ในรูปแบบของการกำหนดกลิ่น ไป ยิ่งจุดที่เราต้องการ เวลาที่เราเป่ายันต์เป่าคาถาเสกเป่า อย่างถ้าเสกเป่าว่า นะมะพะทะ ก็เป่า เห็นตัวอักขระ นะมะพะทะ แต่ อันที่จริงเห็นเป็นตัวอักขระไทยก็ได้ หรือหากเป่า ครูบาอาจารย์ที่ท่านดูด้วยความเป็นทิพย์ของจิต เวลาที่ท่านเสกเป่า อย่างเช่นคาถา เสกเป็นยันต์เกราะเพชร ท่านก็เห็น ภาพตาข่ายของยันต์เกราะเพชรออกไปพร้อมกับการเป่า อันนี้ก็เป็นเรื่อง ของ การกำหนดจิต ของผู้ที่ท่านทรงอภิญญาจิต ตอนนี้มีหลายคนเริ่มฝึก ในเรื่องของอภิญญา หรือว่าคาถาอาคมเพิ่มขึ้น สูงขึ้น อันที่จริงสมาธิที่เราฝึกกัน หลายคนมีกำลังฉาน มีกำลังสมาธิ มีกำลังอภิญญา ซึ่งสามารถใช้งานได้ หลายคนจะเป็นสายการปฏิบัติในกลุ่มของเราก็คือ หรือท่านทั้งหลายที่อยู่ในสายธรรม สายบุญอื่นๆก็ดี หลายคนตะเบตะตะ กำลังจิต กำลังสมาธิ กำลังอภิญญา มีมากเพียงพอที่จะใช้งานได้ แต่ปัญหาจริงอยู่ที่ว่า ยังอาจจะขาดความเข้าใจหรือไม่สามารถ ประยุกต์ นำสมาธิจิต จิตตานภาพที่เราไม่ไปใช้การได้

เคล็ดลับในการใช้อานาปานสติ ใช้กลิ่นลมในการเสกเป่าก็คือ เวลาที่เราเป่า เราค่อยๆเห็นละอองที่ละเอียด เป็นแก้ว เป็นแสงสว่างพุ่งไป เวลาที่เป่ามีความต่อเนื่อง จิตนิ่งต่อเนื่อง ไม่ใช่เป่าฟู พู ฟู แต่เป่าฟู.....มีความราบเรียบ นิ่ง ต่อเนื่อง เข้มข้น และในขณะที่เดียวกัน ให้เข้าใจก่อนว่า การที่ใช้ อภิญญาจิต สมาธิเป็นเหมือนพลังงาน คำอธิษฐานเป็น เหมือนโปรแกรม ก็คือ จิตเราต้องมีจิตเจตนา ก่อน จิตเจตนาคือ ปรารถนา อธิษฐาน นึกแค่นึกในจิต นึกในจิตว่า จุดที่เรา

เป่านั้น ขอให้คลายจากอาการป่วย ขอให้คลายจากอาการเจ็บไข้ได้ป่วย จุดที่เราเป่าไปขอให้เกิดความสว่าง เกิดมงคล หลังจากนั้นก็กำหนดจิตเป่า เฟ่ง เฟ่งคือจุดจ่อ คือนึกแล้วก็เป่าต่อเนื่องด้วยอารมณ์ที่เบาละเอียด เป่าไปยังจุดที่เราต้องการ อธิษฐาน จุดที่อธิษฐานนี้คือ ไข้กำลังของเรา แต่หากเราใช้เต็มตามหลักสูตรที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนก็คือ เวลาที่จะใช้ **อภิญญาสมาบัติ** เราต้องขออาราธนาบารมีพระ ขออนุญาตและขอใช้ คือเป็นกำลังที่ผ่านมาโดยกำลังของพุทธานุภาพ คือตัวเราผู้อธิษฐาน เราก็กำหนดจิตตรงภาพพระลงมาที่กายเนื้อคลุมเราอยู่ ในขณะที่อธิษฐานจิต เราก็อธิษฐานว่าขอกำลังพุทธานุภาพ มาเป็นกำลังในการที่เราจะใช้ในการบำบัดรักษาช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้คนด้วยเมตตา ถ้าด้วยจิตเมตตาด้วย กำลังยิ่งสูง ถ้าทำด้วยปรารถนาในลาภสักการะ มันก็มีผลหย่อนไปเพราะจิตมันมีความโลภ ถ้าทำด้วยการสงเคราะห์มีเมตตาเป็นหลัก กระแสเมตตา กระแสพุทธานุภาพ กระแสจิตที่เป็นสมาธิ ยิ่งรวมตัวสอดประสานกัน **อีกจุดหนึ่งก็คือเรื่องของแรงครู แรงครูนั้น บางครั้งก็ผูกมาอยู่ในคาถา อยู่ในอักขระ อยู่ในคาถาที่ครูบาอาจารย์ท่านประสิทธิ์ประสาทผู้กริษาไว้** ดังนั้นเมื่อทุกอย่างประสานเป็นหนึ่ง เวลาที่เราเสก เวลาที่เราเป่า ลักษณะของการเป่า มันก็มีความศักดิ์สิทธิ์มากกว่าคนที่หลับตาก็เป่าๆไป ซึ่งการเสกเป่านั้น เสกเป่าหรือเสกน้ำมันโดยการเป่าลงไป น้ำเราเป่าจนรู้สึกว่ามีภาพองค์พระอยู่ในน้ำ เห็นภาพวงกระเพื่อมลมที่กระทบผิวน้ำ เป็นวงสว่าง เป่าจนรู้สึกว่ามีกระแสลมมันไปปรับผลึกธาตุ จนน้ำนั้น เป็นประกาย เป็นผลึกเพชร ระยิบระยับแพรวพราวอยู่ เมื่อเห็นน้ำเปลี่ยนผลึกจากการที่เราเป่าไปปรับผลึก น้ำก็เปลี่ยนโมเลกุล มีผลึกเกิดความศักดิ์สิทธิ์ กลายเป็นน้ำมันได้ อันนี้ก็เกิดผลมาจากสมาธิ เกิดจากอธิษฐาน เกิดจากกระแสจิต ดังนั้นอันที่จริง สมาธิเพียงเล็กน้อยก็สามารถใช้ประโยชน์ได้ คนโบราณท่านมีคาถา มีอาคม ท่านสามารถใช้ได้เป็นปกติ ยิ่งใช้เป็นปกติยิ่งเกิดผล ยิ่งเกิดความศักดิ์สิทธิ์ ยิ่งเกิดศรัทธา ยิ่งเกิดความมั่นคงในพระรัตนตรัย ดังนั้นการที่เราใช้อภิญญาจิต เรายังใช้ เรายังเกิดความศรัทธาในพระรัตนตรัย ตรงจุดนี้ก็เลยเกิดเป็นอุบายสะท้อนย้อนกลับมายังผู้ช่วยเหลือ ผู้สงเคราะห์เกื้อกูลผู้อื่น ยิ่งให้ กลับยิ่งได้ ตัวเองยิ่งเกิดความมั่นคงในพระรัตนตรัย ตัวเราเองยิ่งเกิดความศักดิ์สิทธิ์ ตัวเราเองยิ่งเกิดการเพาะบ่มจิตตานุภาพ เพิ่มพูนสูงขึ้นไปตามลำดับ

ดังนั้นวิชาของจิต วิชาของสมาธิ มันจะต่างกับวิชาทางโลก หรือวิชาที่เกี่ยวข้องทางกายเนื้อ กายเนื้อยิ่งอายุมากยิ่งแก่ เรี่ยวแรงยิ่งถอย แต่กำลังจิต กำลังสมาธิ กำลังอภิญญา กลายเป็นว่า เรายังมีอายุของประสบการณ์ที่สะสมเพาะบ่มนานเท่าไร พลังมปราณยิ่งแก่กล้า พลังมานสมาบัติยิ่งแก่กล้า เพราะเราใช้มากเข้าใช้ได้บ่อยเข้า เนื่องจากจิตนั้นมันไม่ได้เกี่ยวกับกาย ถ้าเราฝึกจนกระทั่งถึงจุดที่แยกกายแยกจิต จิตเราผ่านการระลึกชาติมามากเข้า มากเข้า ความคล่องตัว ประสบการณ์จากอดีตชาติยิ่งกลับฟื้นคืนสะสมมากเข้า ยิ่งใช้กำลังสมาธิ กำลังอภิญญาจิตมากเข้าเท่าไร จิตตานุภาพยิ่งเพาะบ่มมากเข้าเท่านั้น ยิ่งฝึกยกลจิตขึ้นพระนิพพานบ่อยมากเข้าเท่าไร จิตยิ่งแนบกับพระนิพพานมากขึ้นเท่านั้น อารมณ์ยิ่งชิน ยิ่งเป็นฌาน ยิ่งทรงตัวมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งปฏิบัติมากเท่าไร มาเรียนซ้ำมากเท่าไร ทำซ้ำมากเท่าไร คล่องตัวมากเท่าไร จิตตานุภาพยิ่งเพิ่มพูนขึ้นเท่านั้น ดังนั้นกลับกลายเป็นว่า ยิ่งแก่ ยิ่งอายุมาก ยิ่งประสบการณ์เยอะ ยิ่งกล้าแข็ง จิตยิ่งมีความตั้งมั่น แกมเป็นวิชาที่เราฝึกไปมากเท่าไร ถ้าเรายังไม่ไปนิพพานชาตินี้ การปฏิบัติ การเจริญพระกรรมฐาน การปฏิบัติทางจิต กลับกลายเป็นวิชาที่ติดตัวเราไปได้ทุกภพทุกชาติ **และยังคนที่ฉลาด อธิษฐานให้วิชาทั้งหลาย ฟื้นกลับคืนตื่นขึ้นในทุกชาติภพ อันนี้ยิ่งเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง** ดังนั้นเมื่อเราเข้าใจเพิ่มขึ้น เห็นคุณค่าเพิ่มขึ้น เราก็สามารถที่จะใช้ประโยชน์ของสมาธิ ไม่ว่าจะป็นอานาปานสติ กสิณ อภิญญาสมาบัติ เอามาใช้ประโยชน์ทั้งทางโลกทางธรรมให้ได้ โดยอยู่ในกรอบขอบเขตของศีล เป็นไปด้วยเมตตา เป็นไปเพื่อการไม่เบียดเบียน เป็นไปเพื่อการเกื้อกูลสงเคราะห์ ตัวเรากับคนอื่น ประเทศชาติ ดังนั้น อันที่จริงสิ่งหนึ่งที่สำคัญ ที่การที่เราเป็นครูเมตตาสมาธิ ก็คือจำเป็นที่จะต้องปลูกฝัง คุณธรรม จริยธรรม จิตสำนึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจงรักภักดีต่อ ชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ เป็นสำคัญ

คนที่มีจิตอภิญญานั้น เปรียบเสมือนบุคคลที่มีอาวุธร้ายแรง สามารถใช้ไปในทางที่เป็นประโยชน์ก็ได้ ใช้ในทางที่เป็นโทษก็ได้ ทางที่เป็นประโยชน์ก็คือ ใช้เกื้อกูลสงเคราะห์ผู้อื่นด้วยเมตตา ใช้ปกป้องชาติศาสนา พระมหากษัตริย์ แต่ในขณะที่เดียวกัน หากเราเอาอภิญญาสมาบัติ เอาไปใช้เพื่อการ เบียดเบียน เพื่อความสนองกิเลสตัณหา ความโลภโกรธหลงของเราเอง อภิญญาต่างๆ สมาธิที่เราใช้ก็จะกลายเป็นมิจฉาสมาธิ ยิ่งเป็นไปเพื่อการเบียดเบียนก็ยิ่งกลายเป็นโทษ เป็นโทษต่อบุคคลอื่นไม่พอ สุดท้ายอภิญญาที่ได้ ก็เป็นหอกที่สะท้อนย้อนกลับมา ทำลายผู้ใช้ คือมีผลเป็นบาปกรรม มีผลที่ทำให้ตนกรอเวจี แทนที่จะขึ้นไปได้เป็นพรหม เป็นเทวดา หรือใช้อภิญญาไปเพื่อตัดกิเลส เพื่อมรรคผลพระนิพพาน ก็กลายเป็นว่า ใช้พลังจิต ใช้อภิญญา แล้วกลับกลายเป็นมาร ต้องไปเสวยกรรมจากการที่ตัวเองเอาไปใช้ด้วยความโลภโกรธหลง ดังนั้น **คุณธรรม ศีลธรรมจึงเป็นแก่นสำคัญอย่างยิ่ง ของผู้ที่ปฏิบัติ ผู้ที่เจริญพระกรรมฐาน ฐานที่สำคัญที่สุดก็คือเมตตาจิต** เราใช้อภิญญาผ่านเมตตา กระแสก็จะมีความเป็น เมื่อไหร่ก็ตามที่เป็นมิจฉาสมาธิ มิจฉาอภิญญา มันจะขึ้นต้นแรง เกิดขึ้นจากความโกรธแค้น จากความเกลียดชัง จากความอาฆาตพยาบาท จากความละโมภโลภมาก มันจะมีความเร่าร้อนอยู่ในสมาธิ อยู่ในคาถา อยู่ในจิตใจของผู้นั้น แต่เมตตานั้นเป็นกระแสสงบ เป็นกระแสเย็น เป็นกระแสของความสว่าง เราปฏิบัติเพื่อความสว่าง ความสว่างนั้นทำให้เกิดปัญญา ที่ดับอวิชชาทั้งปวง อวิชชานั้นคือความมืดบอด ความเขลาในปัญญา ดังนั้นเมื่อไหร่ก็ตามที่เราเจริญสมาธิ ที่เป็นสัมมาสมาธิ ปัญญายอมก่อเกิดความสว่าง ก่อให้เกิดความรู้แจ้งในจิต ดับอวิชชาทั้งปวง จนเข้าถึงมรรคผลพระนิพพาน จนเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ แสงสว่างเสมอด้วยปัญญานั้นไม่มี ความสว่างความผ่องใสของจิตเกิดจากคุณธรรมศีลธรรมอันดี ดังนั้นเราสอนใครผู้ใด เป็นไปได้ก็พยายามกำหนดจิต ดูจิต รู้อริจิต ว่าเรามีความโกรธแค้น มีความเกลียดชัง มีพื้นฐานของจิตที่เป็น จิตที่มีความโลภโกรธหลงรุนแรงไหม เกินพอดี จนเกิดการเบียดเบียนผู้อื่นไหม มีหลายคนปฏิบัติธรรมแล้วกลายเป็นว่า พลิกจิตจากสว่างไปมืด เราก็ปฏิบัติธรรมเพื่อดับความมืดของจิตใจ เพื่อเข้าสู่ความสว่างสูงสุดคือพระนิพพาน

ดังนั้นสิ่งสำคัญสูงสุด ก็คือ เราต้องตรวจสอบจิตใจของเราเองด้วยเสมอ **ใช้ภิกษุญาผ่านเมตตาใหม่ ใช้ภิกษุญาโดยอาราธนาบารมีคุณพระรัตนตรัย คุณพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ เป็นที่พึ่งแน่นอนใหม่** จิตเรามีกระแสแห่งความกระด้างกระเดื่อง มาณะถือตน หรือมีกระแสแห่งความนอบน้อมอ่อนโยน ยิ่งนอบน้อมอ่อนโยนมากเท่าไร ยิ่งเป็นเครื่องที่ปกป้องรักษาเรา จากกระแสของฝ่ายดำฝ่ายมารที่จะมาครอบงำจิตใจของเรา เมื่อไหร่ที่เราปฏิบัติธรรมมากเข้า ประสบการณ์ที่เราฝึกที่ปฏิบัติมากเข้า มันจะมีตัวเก้ง ญาณเครื่องรู้ที่พูดมาว่าเราเก้ง ว่าเราแน่ ว่าเราดี อันนี้ครูบาอาจารย์ท่านก็จะสอนว่าให้เราหมั่นใจหทัย พิจารณาใจหทัยโทษตน พิจารณาว่าตราบที่เราคิดว่าเราดี แปลว่าเรายังเลวอยู่มาก แต่ถ้าเมื่อไหร่คิดว่าเรายังเลวอยู่มาก เราเริ่มก้าวเข้าใกล้ความดี นั่นก็คือเมื่อปฏิบัติมากเข้า เราพิจารณาให้เห็นจุดที่เราสามารถปฏิบัติให้ดีขึ้น ละเอียดขึ้น ประณีตขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ตั้งใจเช่นนี้เราก็จะเกิดการพัฒนาจิต เมื่อไหร่ที่เราคิดว่าเราเก้งแล้วเราก็หยุดพัฒนา และอารมณ์จิตที่เราคิดว่าเราเก้ง มันจะค่อยๆ ก้าวเรีบขึ้น พุขันจนกระทั่ง มาณะทิฐิกินเต็มตัว มาณะทิฐิเมื่อไหร่เริ่มกินมากเข้า มากเข้าก็จะกลายเป็น วิปสนุกิลเลสมาก กลายเป็นตัวมานะจนกระทั่งฝ่ายมารครอบงำ มีหลายๆคนมาปฏิบัติ ก็ตั้งทามาว่าดี สุดท้ายมาณะทิฐิบ้าง ก็ก้าวเรีบขึ้นจนกระทั่งหลุดไปจากความดีในที่สุด เราเมื่อไหร่ก็ตามที่เป็นอาจารย์ ตัวเราเอง ก็ต้องคอยพิจารณาตัวเราไว้เสมอ พิจารณาลูกศิษย์เราไว้เสมอ บางคนโชคดีที่พระท่านสงเคราะห์ หลายนคนพระท่านกำราบไว้ตั้งแต่ต้น ท่านแสดงภาพนิมิตมาให้เห็นโทษของอารมณ์ ที่มีความก้าวเรีบเช่นนี้ อันนี้ก็นับว่าเป็นโชคดี ไม่เช่นนั้นตัวเราเองก็ต้องเป็นผู้เตือนตนเป็นผู้ที่ระลึกไว้เสมอ อกัษุญยานั้นมันเป็นดาบสองคม เป็นจิตที่เป็นเหมือนอาวุธที่ทำลายล้างสูง ใช้ในทางที่ดี ก็สามารถใช้อกัษุญาจิต จนตัดกิเลสเข้าถึงพระนิพพาน เป็นพระอรหันต์แล้ว ใช้ไปในทางไม่ดี ก็กลายเป็นอวิชชาคุณไสยทำร้าย ทำลายคนอื่น พาลให้ตนเองนั้นกลายเป็นมาร ดังนั้นอกัษุญาสมาบัติ นั้น พระท่านจึงสงเคราะห์ บอกอาจารย์ไว้เสมอว่า ตราบใดที่คนยังเข้าไม่ถึงเมตตาอันไม่มีประมาณ โอกาสที่จะใช้อกัษุญาจิตกลายเป็นความวุ่นวาย มันก็จะเกิดขึ้น ดังนั้นสิ่งสำคัญที่เป็นหน้าที่ที่ต้องทำก็คือ ต้องสอนสมาธิให้คนเข้าถึง **เมตตาอัปมาณณาน** คือเมตตาอันไม่มีประมาณ เมื่อไหร่ก็ตาม คนเข้าถึงสภาวะเมตตาอันไม่มีประมาณอย่างแท้จริง บุคคลนั้นก็จะกลายเป็นบุคคลที่สามารถก้าวเข้าสู่เขตความเป็นพระอรหันต์ได้จริง

บุคคลที่มีเมตตาตามาน ยามเมื่อใช้อกัษุญญาที่ใช้ด้วยกระแสแห่งเมตตา ก็เป็นสัมมาสมาธิ สัมมาอกัษุญา ไม่ได้เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนผู้อื่น ดังนั้นขอให้เราทุกคนเข้าใจก่อน การปฏิบัติภาวนาเจริญพระกรรมฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มพวกเรามาไม่ถึงชื่อ เมตตาสมาธิ เพราะเมตตาสมาธิจะเป็นฐาน จะเป็นการปรับให้จิตของเราผู้ปฏิบัติธรรมนั้น มันมีความละเอียด มีความประณีต แล้วก็ไม่หลุด ไม่หลงไปในหนทางที่เป็นมิถิลาจิต ดังนั้นให้เราพยายามพิจารณาตัวเราว่า เราเข้าถึงสภาวะธรรมในแต่ละกรรมฐาน แต่ละจุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเข้าถึงสภาวะธรรมของเมตตาอัปมาณณานอย่างแท้จริงใหม่ เมตตาอัปมาณณาน เมื่อไหร่ที่เราเข้าถึง เราจะเข้าถึงจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร เข้าถึงความสงบ เข้าถึงความสุข เมื่อแผ่เมตตาออกไป เกิดพลังงานจากจิตมากมายมหาศาล แต่เป็นกระแสแห่งความเมตตา ไม่ใช่กระแสแห่งการทำลายล้าง กระแสแห่งความปรารถนาดี กระแสแห่งความสงเคราะห์เกื้อกูลช่วยเหลือ กระแสนั้นเป็นกระแสที่มีความเย็น ท่านหลวงพ่อกุญชรเคยสอนเรื่อง คำทำนายอนาคตที่ต่อไป นอกเหนือจากพลังงานปรมาณู ที่มันมีฤทธิ์ในการแผดเผา ท่านบอกว่าต่อไปจะมีการขุดพบแร่ใส แร่ใส นั้นเป็นแสงสว่าง เป็นพลังงาน เป็นปฏิกิริยา รีแอกชั่นเช่น รีแอกชั่นเช่นเดียวกัน แต่กระแสพลังงานที่เกิดขึ้น รังสี เป็นกระแสความเย็น ถ้าจะบอกว่าแร่ใส นั้นก็คือจิตของเรา จิตของเรากลายเป็นแร่ใส เป็นกระแสเย็น เป็นกระแสเมตตา เป็นกระแสที่สามารถมีพลังในการบำบัดรักษา รักษาทั้งกายเนื้อ รักษาทั้งจิตใจ จากใจที่เราร้อน ก็สงบเย็น จากใจที่เบียดเบียนก็เป็นใจที่มีแต่การให้การแบ่งปัน การช่วยเหลือ การสงเคราะห์ จากใจที่คิดแค้นแค้นอาฆาตพยาบาท ก็กลายเป็นใจที่มีการให้อภัย อโหสิกรรม ปลอ่ยวาง

ตอนนี้ให้เราทุกคนเข้าถึงจิต กำหนดเห็นจิต จิตเราเป็นประกายพริ้ว เป็นแร่ใส ประกายพริ้ว เป็นจิตอันเปี่ยมไปด้วยเมตตา เป็นจิตอันประภัสสร แผ่เมตตาอันไม่มีประมาณสว่างไปทั่วทุกภพทุกภูมิ ใจยิ่งเย็น ใจยิ่งยิ้ม ใจยิ่งบริสุทธิ์ ใจยิ่งหมดจด กระแสจิตเราสว่างใส แร่ใสคือใจของเรา เมื่อกระแสแห่งความเมตตากระทบกับจิตดวงใด จิตดวงนั้นก็พลอยมีเมตตา มีรอยยิ้ม มีความสุข มีความเบา จิตดวงอื่นก็พลอยรู้ตื่นเบิกบานขึ้น สงบร่มเย็นขึ้น ผ่องใสขึ้น ปฏิบัติที่กระทบแล้วเกิดพลังงานแห่งการรู้ตื่นในเมตตาสว่างไปทั่วอนันตจักรวาล สว่างไปทั่วทุกภพทุกภูมิ ทุกดวงจิตพลอยสว่างขึ้น เรายังเป็นสุข สภาวะจิตเราเข้าสู่สภาวะแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ พลังงานแห่งจิตเป็นพลังงานที่เป็นอินฟินิตี้ คือไม่มีประมาณ ความเอิบอ้อม ความสว่าง ความผ่องใส ภายในจิตเป็นสุขอย่างยิ่ง สว่างอย่างยิ่ง เมตตาอย่างยิ่ง จิตเราเปล่งประกายแห่งพลังงานแห่งเมตตาอันมหาศาลอันไม่มีประมาณ ยิ่งแผ่ออกไปยังเปี่ยมพลังแห่งเมตตา ยิ่งแผ่ออกไปยังเปี่ยมไปด้วยรู้สึกแห่งความสุข ความยินดี ทรงสภาวะกระแสแห่งเมตตา ปัญญาเปิดหยั่งรู้สภาวะแห่งอกัษุญาใหญ่จะปรากฏ จะได้รับพุทธญาณูญาคือต่อเมื่อ คนส่วนใหญ่เข้าถึงกระแสแห่งเมตตา ใช้อกัษุญญาดำเนินจิตพิจารณาดี เกื้อกูล สงเคราะห์โลกใบนี้ ผู้คน สรรพสัตว์ เมื่อผู้คนเข้าถึงอกัษุญาใหญ่ผ่านเมตตา เมื่อนั้นโลกก็ดีขึ้น จิตใจคนก็เอื้อกูลสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน จึงเป็นเหตุผลสู่การเปิดเข้าสู่ยุคแห่งยุค ขาววิไล กำหนดจิตให้เมตตาของเราทุกคนรวมตัวกันเป็นอกัษุญา เชื่อมกระแสกับพระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ กระแสจากพระนิพพาน กระแสจากเทพพรหมเทवासัมาทิฐิ แผ่สว่างเปิดโลก เปิดจักรวาล เปิดภพภูมิ เปิดยุคอกัษุญาใหญ่ จิตเราเมตตาสว่างเป็นสุข ตั้งใจว่านับแต่นี้ ขอให้จิตเราเข้าถึงสภาวะแห่งเมตตาอัปมาณณานอย่างละเอียดที่สุด ลึกซึ้งที่สุดอย่างแท้จริง กายมีกระแสแห่งเมตตาแผ่สว่าง วาจา มีกระแสแห่งเสียงแห่งความเมตตาเปล่งออกไป ใจมีคลื่น มีพลังงาน มีกระแสเมตตาอันไม่มีประมาณเป็นปกติ กายวาจาใจของเราหล่อหลอมรวมตัวอยู่กับเมตตาอันไม่มีประมาณ จิตเราปรับผลึกเป็นแร่ใส เข้าถึงเมตตาอัปมาณณานอย่างแท้จริง

กำหนดน้อมจิตนะ บริเวณตาที่สามของเรา กำหนดลึกเข้าไปภายในสมองในกาย มีต่อมไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) กำหนดจิตให้ต่อมไฮโปทาลามัสของเรา ค่อยๆเปลี่ยนแปลงปรับผลกลายเป็นเพชร แร่ใสตื่นขึ้น สว่างขึ้นจาก นัยน์ตาที่สามไฮโปทาลามัส สว่าง กระแสจิตแผ่สว่าง ความคิด คำอธิษฐาน การกำหนดจิต ถูกส่งเป็นประกาย เป็นคลื่น เป็น กระแส จุดที่อยู่ภายในตาที่สามไฮโปทาลามัส เปล่งประกายสว่าง มีแร่ใส เปล่งประกาย ส่งคลื่นสว่าง เหมือนกับเสาส่งคลื่น กระแสเสาส่งสัญญาณคลื่นของความเมตตา ความนึกคิด การอธิษฐานจิตเปล่งประกาย เปล่งแสงสว่าง กำหนดน้อมนึกใน กุศล เกิดความศรัทธาดีสิทธิ์ เกิดความสำเร็จเป็นอภิญญาจิต นึกแล้วสำเร็จ สัมฤทธิ์ผล ศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์ กำหนดจดจ่อนิ่งสงบ อยู่กับเพชรประกายพริ้วที่อยู่ภายในสมองของเรา คลื่นกระแสความคิดสว่าง ขอสันติสุขสันติภาพ ความสงบร่มเย็นจึงเกิดขึ้นต่อ ชาติบ้านเมือง ประเทศชาติ ขอศาสนา พระพุทธศาสนาจงเจริญรุ่งเรือง ขอผู้คนพุทธบริษัทสี่ เข้าถึงมรรคผลพระนิพพาน เข้าถึงพระสัทธรรมอันละเอียดประณีต มรรคผลพระนิพพาน ขอสถาบันพระมหากษัตริย์ เกิดความวัฒนาสถาพรมั่นคง พระ บรมเดชาเนภาพปกปักรักษาพสกนิกร ได้ร่มโพธิสมภารให้เกิดความสุขสงบร่มเย็น ประเทศชาติเกิดความมั่งคั่งร่ำรวย ทรัพย์สินสมบัติทองเพชร จมุดขึ้นปรากฏขึ้น ความมั่งคั่งร่ำรวยอันเกิดขึ้นจากผลอานิสงส์ จากผู้เจริญพระกรรมฐานก็ตี สร้างพระพุทธรูปมากมายมหาศาลยิ่งกว่ายุคใดก็ตี ถวายสังฆทาน มหาสังฆทานมากมายกว่ายุคใดก็ตี ขอผลอานิสงส์ จงเปิดทรัพย์ เปิดสายสมบัติ ให้ประเทศไทยสุวรรณภูมิ เปียกชุ่มขึ้นสุขุขชาวลีโลได้อย่างอัศจรรย์ บุคคลที่เป็นมัจฉาธิฐิ บุคคล ผู้เปี่ยมเปี่ยมชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอให้แผ่ภัยตนเอง เป็นไปตามผลของกฎแห่งกรรม

อารมณ์จิตของเราตอนนี้แผ่เมตตาสว่าง ใจเป็นอุเบกขา คนดีคนไม่ดีเราอุเบกขา ใจเราปราศจากอคติ ปราศจากความโกรธแค้นเกลียดชัง มีแต่ความปรารถนาดีต่อทุกคน ทั้งมนุษย์ทั้งสัตว์ ทั้งดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลาย ขอ เปิดอุชชาวลีโล ขอจิตเราทุกคนรู้ตื่นขึ้น สุธนาคี สุกัญญาจิต สุกะสมรรคผลพระนิพพาน ทำงานตามหน้าที่ในขณะที่มี ภายชั้น ๕ ภายเนื้อ ทำหน้าที่ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่บนโลกมนุษย์ ก่อนที่เราตายเมื่อไหร่จากชาติภพนี้ เราไปพระนิพพาน กำหนดน้อมจิตของเรา อารมณ์จิตเอิบอิม่องใสสว่าง จากนั้นกำหนดจิต ขอबारมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอเปิดญาณ ทิพยจักขุญาณ ความเป็นทิพย์ของจิต ขอให้ข้าพเจ้าทุกคน ได้เห็นด้วยความเป็นทิพย์ของจิต เห็นเทวดา พรหม พระสยาม เทวาธิดา พระเสื้อเมือง พระทรงเมือง พระหลักเมือง ท้าวมหาราชทั้งสี่ พระอินทร์ พระพรหม ทานห้าสหัสสชาติพรหม ตลอดจนเทพพรหมเทवासัมาธิฐิทั้งหลาย บูรพมหากษัตริราชเจ้าทั้งหลาย ดวงพระจิต ดวงพระวิญญาณของทุกท่านทุก พระองค์ ขอเมตตาปรากฏในชายทิพยจักขุญาณของข้าพเจ้า จากนั้น เมื่อสัมผัสได้แล้วก็น้อมจิตตั้งใจว่า บุญกุศลของ ข้าพเจ้าที่บำเพ็ญมาทาน ศีล กาวานา ตั้งแต่อดีตปัจจุบันอนาคต รวมไปถึงบุญจากการเจริญพระกรรมฐาน การเจริญอภิญญา สมาบัติ การเจริญสมาธิสมณะวิปัสสนา ข้าพเจ้าขอน้อมถวายทุกท่านทุกพระองค์ เป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา พ่อแม่ บิดามารดา ครูอุปัชฌาจารย์บูชา รวมไปถึงเทพพรหมเทवासัมาธิฐิทั้งหลาย ที่เราน้อมจิตรำลึกถึง ขอกระแสแห่งบุญจงถึง ท่าน ขอท่านทั้งหลายได้เกิด บุญฤทธิ์ อิทธิฤทธิ์ เทพฤทธิ์ เกิดความเข้มขลังศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์ รัศมีกายจงปรากฏมีความ รุ่งโรจน์ มีบุญบารมีเพิ่มพูนสูงขึ้น และขอทุกท่านได้เมตตาใช้กำลังแห่งเทพฤทธิ์ อิทธิฤทธิ์ พรหมฤทธิ์ เกื้อกูลสงเคราะห์ป กปักรักษา ชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ แผ่นดินไทย ให้มีความเจริญรุ่งเรือง และอนุญาตที่จะก้าวเข้าสู่ยุคแห่งชาวลีโลได้โดย พลันด้วยเทอญ จากนั้นกำหนดน้อมจิต เปล่งแสงสว่าง น้อมถวายพานแก้ว พานแห่งกุศล น้อมส่งแผ่ถึงทุกท่านทุกรูปทุก นามทุกพระองค์ กำหนดน้อมจิตถึงเทวดาพรหมที่ปกปักรักษาเราในยามเจริญพระกรรมฐาน คอยช่วยเหลือเราในยาม ยากลำบาก ขอให้กระแสกุศลจากการปฏิบัติ น้อมถึงทุกท่านทุกพระองค์

จากนั้นกำหนดจิต ตั้งใจน้อมจิตกราบพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ น้อมจิตกราบสมเด็จพระสังฆราช น้อมจิตยกขึ้นไปบนพระนิพพาน กราบทุกท่านทุกพระองค์ ทรงสภาวะทรงความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ กำหนดน้อมกระแส จากพระนิพพานลงมายังโลกมนุษย์ แล้วก็น้อมใช้กระแสญาณกำหนดรู้ ดูบนโลกมนุษย์ ดูกำลังจิต กำลังใจของผู้คน มีทั้งดีทั้ง ชั่ว คนที่ชั่วก็ชั่วอย่างเข้มข้น คนที่ดีก็ดีอย่างเข้มข้น คนกลางๆก็มีมาก คนกำลังใจที่ก้าวเข้าถึงความ เป็นพระอริยเจ้าก็เพิ่ม มากขึ้นกว่าเดิม มากขึ้นกว่าเดิม เราก็น้อมจิตกำหนดดู กำหนดรู้ โมหณา สาธุกับทุกท่าน ที่เข้าถึงกุศล เข้าถึงความดี คนไหนที่ยังดำ ที่ยังชั่ว เราก็น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา ลงมาปกคลุมคุ้มครองบนโลกมนุษย์ ขอกระแสจากพระ นิพพานส่งผลให้ผู้คนเข้าถึงกุศล เข้าถึงความดี ขอกระแสจากพระนิพพาน กระแสนุญกุศล กระแสแห่งเมตตาชำระล้างจิตใจที่ ชั่ว ที่ดำ ที่มืดบอด ที่เต็มไปด้วยโมหะ ที่เต็มไปด้วยทิฐิ ที่เต็มไปด้วยมัจฉาธิฐิ น้อมกระแสลงมา แล้วแต่เรา แล้วแต่กรรม เราทำ ดีที่สุด เราน้อมลงมาด้วยกระแสแห่งเมตตา บุคคลใดจิตดวงใดอยู่ในชายที่สามารถพลิกจากมืดมาสู่สว่าง ก็ของสำเร็จ จิต ใดยังมีวิบากเราก็อุเบกขา กำหนดน้อมใจเราให้ส่องใสสว่าง จากนั้นกราบลาพระพุทธเจ้า กราบลาทุกท่าน ทุกพระองค์ แล้ว ก็พุ่งจิตกลับมายังกายเนื้อ กำหนดเห็นกายสว่าง กระแสจากพระนิพพานลงมาชำระล้างฟอกธาตุชั้น ๕ ผมนขนเล็บพื้นหนึ่ง กระดุกเส้นเอ็นกล้ามเนื้อ อารมณ์ ๒๒ กลายเป็นแก้ว กลายเป็นเพชรสว่างใส กายหยาบกายทิพย์กลายเป็นเพชรประกายพริ้ว น้อมกระแสบุญ กระแสสายทรัพย์ สายสมบัติเปิด ขอให้ทิพยสมบัติ พรหมสมบัติ บุญกุศลส่งผลรวดเร็วทันใจ ยัง ประโยชน์ให้ข้าพเจ้าสามารถนำมาใช้ได้ขณะที่มี ชั้น ๕ ภายเนื้อสร้างบารมี น้อมกุศลเราให้สว่าง บุญกุศลส่งผลทันใจ บุญ ใหญ่ส่งผลก่อน ความคล่องตัวจงปรากฏ เจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกทางธรรม จากนั้นน้อมจิต โมหณาสาธุ กับเพื่อนๆ กล้วยานมิตรที่ปฏิบัติธรรม โมหณาสาธุกับครูเมตตาสมาธิที่สอน จุดแสงเทียนแห่งกุศล ความดีในจิตใจผู้คน ใจเราเอิบอิม โมหณาสาธุกับทุกคนทุกกุศล กำหนดน้อมจิตของเราในขณะที่ ตั้งใจให้บุญเกิดขึ้น กุศลเกิดขึ้น ความดีเกิดขึ้นในทุกดวงจิต จากนั้น หายใจเข้าช้าๆ หายใจเข้าลึกๆเป็นประกายพริ้ว รู้สึกสัมผัสได้ถึงกระแสพลังชีวิต ฟอกธาตุชั้น ๕ ยียวยาย สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง กายจิตเบิกบานสว่างเป็นสุข หายใจเข้าลึกๆพุทโธ หายใจเข้าลึกๆซ้ำครั้งที่สองอัมโม ซ้ำ ลึกยาวสว่าง เปี่ยมพลัง เปี่ยมความส่องใส เปี่ยมความสุข หายใจครั้งสามสังโฆ กำลังสังฆานุภาพ ครูบาอาจารย์คุ้มครอง

รักษา หายใจช้าลึกยาว สว่างโปร่งใส ขอความสัมมาทิฐิ จิตดี จงประจำอยู่ในใจของเรา จิตใจที่ติงามจงคงอยู่ตลอดไป
จากนั้นค่อยๆลืมตาขึ้นด้วยจิตอันเป็นสุข วันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วย ขอให้มีความสุข ความเจริญ พรุ้งนี้ก็จะมีการ
ถวายมหาสังฆทานที่บ้านสายลม คนไหนสะดวกไปด้วยก็ไปได้นะครับ แล้วก็จะมีพรุ้งนี้เรียนในห้องเมตตาสมาธิเหมือนเดิม
สำหรับวันนี้ก็ขอให้เราทุกคนตั้งใจปฏิบัติกันให้ดีๆนะครับ สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน พบกันใหม่ครั้งหน้า
พยายามทบทวน พยายามเข้าถึงสภาวะแห่งเมตตาอัปมาณณาณให้เต็มที่เต็มกำลังกันให้ได้นะครับ เข้าถึงสภาวะอันละเอียด
ที่สุดให้ได้ แล้วก็ทบทวนที่เรียนกันในวันนี้ สำหรับวันนี้สวัสดีครับ